



## Beweegprogramma Parkinson

### Gemakkelijk en zelfstandig leren bewegen

De Engelse arts James Parkinson beschreef in 1817 de shakking palsy (schudverlamming). Later werden de door hem beschreven symptomen bekend als de ziekte van Parkinson. De ziekte van Parkinson begint meestal op latere leeftijd en wordt vooral gekenmerkt door een steeds toenemende verstoring van de motoriek.

### Hoe ontstaat Parkinson?

Parkinson ontstaat door het afsterven van zenuwcellen in een bepaald deel van de hersenen. Deze cellen produceren de stof dopamine. Dopamine is een neurotransmitter, een stof die nodig is om signalen door te geven van de ene hersencel naar de andere. Mensen met Parkinson hebben te weinig dopamine. Daardoor wordt de aansturing van de spieren bemoeilijkt.

De oorzaak van Parkinson is niet bekend, ook zijn er geen medicijnen die de aanmaak van dopamine kunnen herstellen. Daardoor is genezing van de ziekte niet mogelijk en is medicatie gericht op bestrijden van de symptomen.

### Wat kan fysiotherapie voor mij betekenen?

De fysiotherapeut zorgt ervoor dat u zich weer gemakkelijker gaat bewegen en beter in balans komt. Hierdoor bent u in staat om zelfstandiger en veiliger deel te nemen aan het maatschappelijk leven.

De therapie wordt altijd aangepast aan uw persoonlijke situatie en wensen. U kunt daarbij denken aan:

- Het verbeteren van het lopen
- Het beginnen met lopen
- Het stoppen met lopen

- Het verbeteren van uw evenwicht
- Het veilig en zo zelfstandig mogelijk uitvoeren van het opstaan, gaan zitten, in of uit bed komen en omdraaien
- Het verminderen van stijfheid in uw spieren
- Het verbeteren van coördinatie en spierkracht
- Het verbeteren van uw lichaamshouding, conditie en ademhaling.

## Groepsbehandeling

U kunt ook kiezen voor groepsbehandeling. Dit kan in aansluiting op of in plaats van uw individuele behandeling. Bij algemene doelen zoals het werken aan uw conditie is oefentherapie in groepsverband een goede keuze. In de groep ontmoet u andere mensen met Parkinson. Oefenen in groepsverband werkt vaak extra motiverend. Ook wordt er in de groeps-therapie aandacht besteed aan bijvoorbeeld ontspanning, ademhaling, het opstaan, gaan zitten, in of uit bed komen en omdraaien. De groepsbehandeling duurt 1 uur en is 1x per week.

## Verwijzing en vergoeding

Voor behandeling van een fysiotherapeut heeft u een verwijzing van de huisarts of specialist nodig. De diagnose Parkinson moet gesteld zijn door een specialist.

Voor meer informatie over dit beweegprogramma kunt u terecht bij onze secretaresse.

## Aanvullende informatie

Parkinson Patiënten Vereniging

Telefoon: 030-6561369

[info@parkinson-vereniging.nl](mailto:info@parkinson-vereniging.nl)

[www.parkinson-vereniging.nl](http://www.parkinson-vereniging.nl)